三菱レンジグリル
MENU BOOK

レンジ▶グリルの自動加熱で時短調理。

ZITANG
時・短・具／ジタング





毎日をテキパキおいしく
時短クッキング

このメニューブックのレシピは、
三菱レンジグリルRG-GS1形の機種に対応しています。

■ほとんどの写真は、調理後別の器に盛りつけたものです。印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
■表記した加熱時間は、目安です。
料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量や大きさ、切り方・初期温度などで変化します。
火の通りが足りないようでしたら、様子を見ながら加減してください。
■お料理を始める前に、必ず別冊の取扱説明書をご覧ください。

お料理のときに気をつけていただきたいこと

すべての料理のときに


食品カス・油・煮汁をつけたまま放置したり加熱しない
付着したときは、必ずふき取ってください。(特に庫内底面、ドア)
火花・発煙・サビの原因


飲み物や食品を加熱しすぎない
加熱後、取り出した後でも突然沸とうして
飛び散る(突沸)ことがあり、火傷の原因


少量の食品や乾燥したものは加熱しすぎない
少量の食品は手動で様子を見ながら加熱してください。
やけど・火花・発煙・発火の原因


ビン・密封容器のふたや栓ははずす
容器の破裂による、やけど・けがの原因


殻や膜のあるものは切れ目を入れる
破裂による、やけど・けがの原因


容器を取り出すとき、ラップをはずすときは
熱いので注意する


離乳食・介護食・牛乳などのあたためは
加熱後にかき混ぜてから仕上がり温度を確認する

レンジ加熱・レンジグリル加熱のときに


卵は割り、ほぐす
ゆで卵(殻つき、殻なし)や目玉焼きは作らないでください。
あたため直し(おでんの卵など)もしないでください。
破裂による、やけど・けがの原因


金属容器、金串、アルミホイルなどを使わない
火花・発煙・発火の原因


付属の角網(金属製)は レンジ では使わない
火花・発煙・発火の原因


缶詰、レトルト食品などは他の容器にうつす
火花・発煙・発火・破裂の原因


庫内がカラのまま加熱しない
庫内やドアの内側が異常に熱くなり、
やけど・火花・発煙・発火の原因

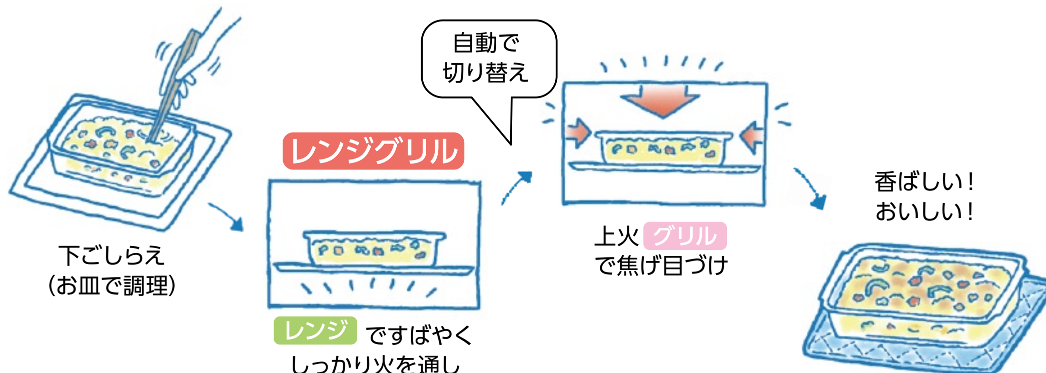
レンジグリル加熱・グリル加熱のときに


角皿と角網は、付属のもの以外は使わない
火花・発煙・発火の原因

●別冊 取扱説明書の「安全のために必ずお守りください」を必ずお読みください。

ジタングを上手に使いこなす為のワンポイントアドバイス

レンジ ▶ グリルの連続自動加熱(レンジグリル加熱)でらく楽クッキング。



★[レンジグリル][調理(自動)]<約○○分>の時間は加熱のみの時間の目安です(自動のときの加熱時間は分量で変わります)。
★材料の分量を多少変えても[調理(自動)]で調理ができます。
分量を大幅に変えるときは[手動の場合の加熱時間]をもとに変更してお使いください。
★手動設定時のポイント
①レンジ設定を調節する⇒材料を半分にするときはレンジの加熱時間を1/2に、材料を2倍にするときは2倍弱に設定。
②グリル設定時間は分量にかかわらず同じに⇒レシピの手動時間どおりに設定してください。

もくじ

自動 ：[レンジグリル][調理]の自動で調理できるメニューです。

■計量カップ=200mL(米は1合=180mL)、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。(1mL=1cc)
■卵の大きさはMサイズです。卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。

レンジグリル 手 動 〈約18分〉1人分 約240kcal（ご飯のカロリーは除く）

鶏とたっぷり野菜の簡単カレー

材料（3人分）

鶏むね肉（3cm角に切り、小麦粉をまぶす）	250g
小麦粉	大さじ1
なす（乱切りにして塩をまぶしておく）	1本
塩	小さじ1/2
トマト（2cm角切り）	2個
エリンギ（横2つ、縦4つに切る）	小ぶり2本
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個
パプリカ（黄色2cm角切り）	1/2個
にんにく（すりおろす）	1片
しょうが（すりおろす）	1片（5g）
セロリの茎（斜め薄切り）	10cm
カレー粉	大さじ1と1/2
こしょう	少々
コンソメ	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1

☆油をいっさい使わない、水も入れないカレーです。
火も使わず、短い時間でできますので、
暑い夏や、急いでいるときにお試しください。
カレー粉の量はお好みで加減してください。
お子様でしたら、フルーツをプラスしても…

作りかた

1. 材料を全部混ぜ合わせ、深めの耐熱容器に入れる。
2. 1.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル][手動]でレンジ約10分、グリル約8分で加熱する。
3. 出来上がったら、手早く全体的に混ぜ合わせる。

加熱時間（約18分）	
レンジ	グリル
約10分	約8分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

レンジグリル　手 動　〈約15分〉1人分 約215kcal

カボチャの重ね焼き

材料（4人分）(約15㎝×27㎝のグラタン皿)

カボチャ（5cmの幅でごく薄切り） （切りにくいときは、レンジ 600Wで2～3分 様子をみて加熱すると切りやすくなります）	250g
豚ひき肉	200g
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個
卵	M1個
ホールトマト缶	100g
パルミンジャーノ（おろしてあるもの）	大さじ3
レモン（輪切り）	6枚
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

作りかた

1. ボウルに豚ひき肉を入れ、
   ホールトマト、玉ねぎ、卵、塩、こしょうを加えて
   よく混ぜ合わせます。
2. グラタン皿に1.の半分→カボチャの半分、
   パルミンジャーノの半分の順に重ね、
   もう一度順番に重ねます。
3. 2.の一番上にレモンをのせたら、付属の角皿にのせて中段に入れ、
   [レンジグリル][手動]でレンジ約10分、グリル約5分で加熱する。

※ 右の写真の切り口にみえる赤いのはトマトです。
お肉が赤い場合は、加熱を追加してください。



レンジグリル 調 理(自動) 〈約15分〉1人分 約165kcal

ズッキーニの肉詰め

☆プチトマトの輪切りは、飾りだけではありません。
トマトの酸味が全体の味を引き締めています。

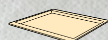
材料（2人分）

ズッキーニ（縦半分に切り、綿を少しだけくり抜く）	2本
合挽き肉	80g
玉ねぎ（みじん切り）	1/2本
パン粉	大さじ4
プチトマト（輪切り）	4個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉	少々

作りかた

1. ボウルに合挽き肉、玉ねぎ、パン粉、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
2. ズッキーニに片栗粉をふり、1.の1/4を押し付けるようにのせ、プチトマトを上に飾る。
3. 2.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル][調理]で加熱する。

手動の場合の加熱時間(約15分)	
レンジ	グリル
約5～6分	約10～12分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

レンジグリル　手 動　〈約12分〉1人分 約145kcal

お豆のサラダ(常備菜)

材料 (12人分)

大豆 ---------- 1缶(約100g)
ギドニービーンズ ---------- 1缶(約200g)
コーン缶 ---------- 1缶(約100g)
いんげん (1cm長さに切る) ---------- 70g
玉ねぎ (みじん切り) ---------- 1個
レモン (薄い輪切り) ---------- 5枚
缶詰めの汁 (豆やコーン) ---------- 100cc
酢 ---------- 100cc
(酢により酸味が違うので調整してください)
サラダ油 ---------- 100cc
塩 ---------- 小さじ1
砂糖 ---------- 小さじ1
こしょう ---------- 少々
※缶詰めの汁によって塩加減や甘さが変わります。お好みで調整してください
プチトマト (半分に切る) ---------- 適量
ミント (あれば) ---------- 適量

作りかた

1. 深めの耐熱容器にプチトマト、レモン、ミント以外の材料を全て入れ、混ぜる。
2. 1.を付属の角皿にのせて中段に入れ、レモンを上にならべ、[レンジグリル][手動]でレンジ約7分、グリル約5分で加熱する。

※ 温かいままでもおいしいですが、保存容器に入れ、冷蔵庫で保存し、食べるときにプチトマトとミントを加えるとさらにおいしくなります。

加熱時間(約12分)	
レンジ 約7〜9分	グリル 約5〜6分

使用する付属品	位置
角皿	中段

☆本来の作り方は、熱いドレッシングに豆類を入れて、じっくりしみ込ませる料理ですが、レンジグリルを使ったら、あっという間にできます。冷蔵庫で、1週間は保ちます。召し上がるときに、プチトマトや、お好きな野菜をプラスして、お楽しみください。



レンジグリル 手 動 〈約6分〉1人分 約200kcal

大根ごはん

☆大根がレンジグリルで加熱することによって、甘みが増します。
大根の葉がもっと手に入れば、加えてください。
大根を加えることによって、ボリュウムが増し、
ヘルシーなご飯になること請け合いです。

材料（1人分）

大根（8mm角くらいの角切り）	3cm（50g）
大根の葉粗（粗みじん切り）	10g
じゃこ	10g
炊いた玄米（または白米）	100g

作りかた

1. ボウルに材料を全て入れ、混ぜ合わせる。
2. 耐熱の容器、1.を入れ付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル][手動]でレンジ約3分、グリル約3分で加熱する。

加熱時間（約6分）	
レンジ 約3分	グリル 約3分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

レンジグリル 調 理（自動） 〈約12分〉1人分 約260kcal

とりから揚げ

材料（２人分）

とりもも肉（8等分に切る） ----- 1枚（250g）
から揚げ粉 ------------------- 適量



作りかた

1. ビニール袋に切ったとり肉とから揚げ粉を入れ、よくふってまんべんなく粉をつける。
2. 付属の角皿に角網をのせ、とり肉の皮を上にして並べる。
3. 2.を中段に入れ、［レンジグリル］［調理］で加熱する。

手動の場合の加熱時間（約12分）	
レンジ 約3〜4分	グリル 約9〜12分

使用する付属品	位置
角皿＋角網	中段

☆みんなの大好きなとりから揚げが、とても簡単でヘルシーにできます。
角網で焼くから、脂がよく落ちます。

レンジグリル　調理(自動)　〈約12分〉1人分 約220kcal

とり照り焼き

材料（2人分）

	とりもも肉	1枚(250g)
A	しょうゆ	大さじ2
A	酒	大さじ1/2
A	みりん	大さじ1/2
A	しょうが（すりおろす）	1/2かけ
	長ねぎ（約5cm幅ぶつ切り）	1本



作りかた

1. とり肉は1枚を2等分し、身の厚い部分を切り開く。
2. Aを混ぜ合わせ、とり肉を約15分つけ込む。
3. 付属の角皿に角網をのせ、とり肉の皮を上にして並べ、長ねぎをまわりに並べる。
4. 3.を中段に入れ、[レンジグリル] [調理] で加熱する。

手動の場合の加熱時間(約12分)	
レンジ	グリル
約3〜4分	約9〜12分

使用する付属品	位置
角皿+角網	中段

レンジグリル　調理(自動)　〈約12分〉1人分 約260kcal

柔らかタンドリー風チキン

材料（2人分）

	とりもも肉（5〜6cm角切り）	1枚(250g)
A	しょうが（すりおろす）	1かけ(6g)
A	にんにく（すりおろす）	1かけ(6g)
A	ヨーグルト	1/4カップ
A	カレー粉	大さじ1
A	塩	小さじ1/2〜1（お好みで）
A	こしょう	少々
A	ケチャップ（お好みで入れる）	大さじ1
	レモン	1/4個



作りかた

1. ビニール袋にとり肉とAを入れてよくもみ、30分以上つけ込む。
2. 付属の角皿に角網をのせ、Aをたっぷりつけた1.を並べる。
3. 2.を中段に入れ、[レンジグリル] [調理] で加熱する。
4. 器に盛り、レモンを添える。

手動の場合の加熱時間(約12分)	
レンジ	グリル
約3〜4分	約9〜12分

使用する付属品	位置
角皿+角網	中段

レンジグリル　調 理(自動)　〈約18分〉1人分 約245kcal

スペアリブ

材料（2人分）

豚スペアリブ		5本(400g)
A	焼肉のたれ(甘口)	大さじ3
	ケチャップ	大さじ5
	赤ワイン	大さじ1
	パイナップルジュース	大さじ3
	とんかつソース	大さじ1
	こしょう	小さじ1/2(お好みで加減)
玉ねぎ		1/2個(100g)

作りかた

1. 玉ねぎを4等分のくし型に切る。
2. ビニール袋に豚スペアリブとAを入れてよくもみ、玉ねぎを加えて、15分以上つけ込む。
3. 付属の角皿に角網をのせ、2.を並べる。
4. 3.を中段に入れ、[レンジグリル][調理]で加熱する。
5. 加熱が終了したら、角皿を取り出して前後を入れ替える。
6. 時間ボタンを押し、約5～8分加熱を延長する。

※ 肉の大きさ、厚みなどで、火の通り具合が変わります。加熱が足りないときは、様子を見ながら時間ボタンでグリルの加熱時間を延長してください。

手動の場合の加熱時間(約18分)	
レンジ	グリル
約3～4分	約10～12分+約5～8分

使用する付属品	位置
角皿+角網	中段



☆骨のまわりのおいしいお肉を、豪快にかじってください。

レンジグリル　手 動　《約10分》1人分 約105kcal

ポークチップ

☆できあがりに、カレー粉やドライバジル、七味唐辛子、山椒などをふって、色々なオリジナルをお楽しみください。

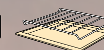
材料（2人分）

豚しゃぶ用ロース肉	100g
塩	少々
こしょう	お好みで
ガーリックパウダー	小さじ1
米粉	大さじ1

作りかた

1. ビニール袋に全ての材料を入れ、よくふる。
2. 付属の角皿に角網をのせ、豚肉を1枚ずつ広げて並べる。（肉が切れないように注意して広げる）
3. 2.を中段に入れ、[レンジグリル] [手動] で、レンジ約2分、グリル約8～9分で加熱する。

加熱時間（約10分）	
レンジ	グリル
約2分	約8～9分

使用する付属品	位置
角皿＋角網 	中段

レンジグリル 調 理(自動) 〈約7分〉1人分 約110kcal

なすとしし唐のみそバター焼き

材料（2人分）

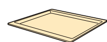
なす（小さめの乱切りにし、水にさらしておく）	1個
しし唐（竹串で穴を開ける）	5本
みそ	大さじ1弱
バター（溶かしておく）	大さじ1
片栗粉	小さじ1
かつおだし	小さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1



作りかた

1. ボウルに調味料を入れ、混ぜたら水を切ったなすと、しし唐も加えて混ぜ合わせる。
2. 1.を器に入れて付属の角皿にのせ、中段に入れ、[レンジグリル][調理]で[仕上がり(レベル)]を1(弱)にして、加熱する。
3. 熱いうちに混ぜ合わせる。

手動の場合の加熱時間(約7分)	
レンジ 約2分	グリル 約5分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

レンジグリル 調 理(自動) 〈約7分〉1人分 約140kcal

ゴーヤと豚肉のピリ辛

材料（2人分）

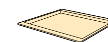
ゴーヤ（綿を取り、2mm薄切り）	1/2個(80g)
豚バラ肉（5～6cm幅に切る）	50g
長ねぎ（5mmの斜め薄切り）	1/2本(45g)
赤ピーマン（種を取り、細切り）	1個(40g)
鶏ガラスープの素	小さじ1
片栗粉	小さじ1
食べるラー油（なければ七味や胡椒）	小さじ1～2



作りかた

1. ボウルに材料を全て入れ混ぜ合わせる。
2. 1.を付属の角皿にのせ、中段に入れ、[レンジグリル][調理]で[仕上がり(レベル)]を1(弱)にして、加熱する。

手動の場合の加熱時間(約7分)	
レンジ 約4分	グリル 約3分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

レンジ 手 動 〈約7分〉1人分 約150kcal

とりのチリンドロン

材料（2人分）

とりもも肉（そぎ切り）	1/2枚（100g）
トマト水煮缶（小さめのざく切り）（または完熟生トマト）	3個（150g）
ピーマン（輪切り）	1個（35g）
たまねぎ（薄切り）	1/4個（35g）
にんにく（みじん切り、おろしても）	1片（5g）
ブラックオリーブ（輪切り）（あれば）	4個（10g）
赤唐辛子（輪切り）（お好みで）	1本
コンソメ顆粒（または鶏ガラスープ）	小さじ1
白ワイン	小さじ1
塩、こしょう	各少々
エクストラヴァージンオイル（なければオリーブ油）	小さじ1/2

作りかた

1. 器にオリーブ油以外の材料を入れる。
2. [レンジ][手動]600Wで約7分加熱する。
3. 加熱後、仕上げにオリーブ油をまわしかける。

加熱時間（約7分）	使用する付属品
レンジ（手動）600W 約7分	なし



☆ごはんにかけても、パンとでも美味しく召し上がれます。
「チリンドロン」とは、彩り野菜の煮込み料理をさします。

レンジグリル 調 理(自動) 〈約7分〉1人分 約160kcal

豚の韓国風焼きしゃぶ

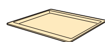
材料（2人分）

豚しゃぶしゃぶ用	80g
長ねぎ（ななめ薄切り）	1/2本
もやし	40g
にんにく（みじん切り）	小さじ1～2
塩	小さじ1/3
こしょう	お好みで
ごま	小さじ1
ごま油	小さじ2
コチジャン（または食べるラー油）	少々

作りかた

1. 付属の角皿に、長ねぎ、もやし、にんにくをのせ、塩、こしょうをふり、肉を広げて並べ、ごま、ごま油をふりかける。
2. 中段に入れ、[レンジグリル] [調理] で [仕上がり(レベル)] を1（弱）にして、加熱する。
3. コチジャンを添える。

手動の場合の加熱時間（約7分）	
レンジ 約2分	グリル 約5分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

☆ビールの肴にも、ごはんにもあいます。
もやしは、事前にひげ根を取っておくと、もっと美味しくなります。

レンジグリル　手 動　〈約7分〉1人分 約455kcal

エスニックプレート

材料（1人分）

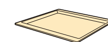
とりもも肉（厚めのそぎ切り）	100g
A 塩	少々
A クミンパウダー	小さじ1/4
A ガラムマサラ	小さじ1/4
A 片栗粉	小さじ1/2
ごはん（冷めたもの）	120g
B レタス（小さくちぎる）	2枚（50g）
B たまねぎ	1/4個（40g）
B ナンプラー（ヌクマム）（なければ薄口しょうゆとかつおだしで）	小さじ1強
しし唐（竹串で穴を開ける）	3本（15g）
ミディトマト	1個（75g）

☆クミンパウダー、ガラムマサラが無ければ、カレー粉で代用してください。

作りかた

1. Aをとり肉にまぶしておく。Bはごはんと混ぜておく。
2. 1.をそれぞれ付属の角皿にのせ（ごはんは広げて）、しし唐とミディトマトものせる。とり肉が庫内の奥側になるように並べると仕上がりが良くなります。
3. 2.を中段に入れて、[レンジグリル][手動]でレンジ約5分、グリル約2分で加熱する。
4. 出来上がったらごはんを熱いうちに混ぜる。しし唐とミディトマトには、塩やレモン汁をお好みで。

加熱時間（約7分）	
レンジ 約5分	グリル 約2分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

レンジグリル　手 動　〈約7分〉1人分 約665kcal

カルボナーラ

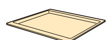
材料（1人分）

ゆで細うどん（お湯で洗い、水気をとる）	200g
卵黄	M1個分
生クリーム（動物性）	50g
ベーコン（1cm幅に切る）	30g
パルミジャーノ（おろしてあるもの）	大さじ2
にんにく（すりおろす）	小さじ1/3
塩	少々
粗引き黒こしょう	少々

作りかた

1. ボウルに卵黄、生クリーム、パルミジャーノ、にんにく、塩を入れ、よく混ぜる。
2. 1.にうどんを入れて混ぜ、器に移し、上にベーコンをのせる。
3. 2.を付属の角皿にのせ、中段に入れ、[レンジグリル][手動]で、レンジ約1分、グリル約6分で加熱する。
4. 最後に黒こしょうをたっぷりかける。

加熱時間（約7分）	
レンジ	グリル
約1分	約6分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

☆残ったスパゲティでも代用できます。
レンジをかけすぎると、卵が固まってしまいますのでご注意ください。
（仕上がり温度は約60℃程度になります。）

レンジグリル　調 理(自動)　〈約10分〉1人分 約355kcal

ぱらっとチャーハン

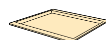
材料（２人分）

ご飯	300g
卵黄	M1個分
ねぎ（みじん切り）	30g(10cm)
ほうれん草または小松菜（粗みじん切り）	30g
ハムまたはチャーシュー（1cm角切り）	30g
しめじ（2cmに切る）	50g
桜海老	5g
ごま油	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
しょうが（おろす）	少々
こしょう	少々

作りかた

1. 全材料をボールに入れ、混ぜる。
2. 付属の角皿の上にオーブンシートをしいて、その上に1をのせて広げる。
3. 中段に入れ、[レンジグリル][調理]で[仕上がり（レベル）]を1（弱）にして、加熱する。
4. 加熱後、熱いうちに混ぜ合わせて、広げる。

手動の場合の加熱時間（約10分）	
レンジ	グリル
約5～6分	約5～6分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

☆フライパンを使わずに、チャーハンができます。
角皿に広げて、レンジグリルにかけ、出来上がったら、手早く混ぜて、広げておき、湯気を飛ばすのがこつです。

レンジグリル　調 理(自動)　〈約13分〉1人分 約400kcal

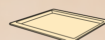
焼きそば

材料（2人分）

キャベツ (約3cm角切り) -------- 1/10個 (100g)
もやし -------------------------- 60g
豚ばら薄切り肉 (一口大に切る) -- 50g
万能ねぎ (小口切り)------------- 大さじ2
中華麺 (蒸し)-------------------- 2玉 (150g×2)
ソース (添付品)----------------- 2袋

作りかた

1. 付属の角皿に麺をほぐし、野菜、肉の順にのせる。
2. 1.を中段に入れ、[レンジグリル] [調理] で加熱する。
3. 加熱が終了したら、ソースと万能ねぎをかけてよく混ぜ合わせる。

手動の場合の加熱時間(約13分)		使用する付属品		位置
レンジ 約5〜6分	グリル 約8〜10分	角皿		中段

レンジグリル　手 動　〈約8分〉

冷凍たこ焼き

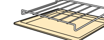
材料

冷凍たこ焼き ------------------ 12個



作りかた

1. 付属の角皿に角網をのせ、たこ焼きを均等に並べる。
2. 1.を中段に入れ、[レンジグリル] [手動] で、レンジ約3〜4分、グリル約5〜8分で加熱する。

加熱時間(約8分)		使用する付属品		位置
レンジ 約3〜4分	グリル 約5〜8分	角皿+角網		中段

レンジグリル 手 動 《約15分》1人分 約110kcal

焼き野菜

☆野菜は焼くと甘みが増し、おいしくなります。
野菜を手軽に焼けるレンジグリル加熱ならではのメニューです。

材料（2人分）

ズッキーニ（約3cm輪切り）------- 1本(100g)
ナス（縦半分）------------------- 1個(100g)
玉ねぎ（輪切り）----------------- 2/3個(120g)
パプリカ赤（縦半分）------------- 1/4個(40g)
パプリカ黄（縦半分）------------- 1/4個(40g)
塩・こしょう -------------------- 各少々
オリーブオイル ------------------ 大さじ1

作りかた

1. 付属の角皿に角網をのせ、切った野菜を角網の上に並べ、オリーブオイルをぬる。
   ※薄い野菜は手前に、厚い野菜は奥に並べる。
2. 1.を中段に入れ、[レンジグリル] [手動] で、レンジ約2〜3分、グリル約13〜15分で加熱する。
   ※焦げ目の足りない野菜は様子を見ながら時間ボタンで加熱を延長する。
3. 器に盛り、残ったオリーブオイルをかけ、塩・こしょうをする。
   お好みでバジル、ディルなどのハーブを添える。

加熱時間（約15分）	
レンジ	グリル
約2〜3分	約13〜15分

使用する付属品	位置
角皿＋角網	中段

レンジグリル 調 理（自動） 〈約13分〉1人分 約165kcal

ジュリアンポテト

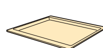
材料（2人分）

じゃがいも ------------ 2個（200g）
バター（小さく刻む）---- 10g
粉チーズ -------------- 大さじ4
塩・こしょう ----------- 各少々

作りかた

1. じゃがいもは皮をむき、約5mm幅の細切りにする。
2. 1.を水にさらし、ザルにあけて水気をきり、ペーパータオルなどでよくふく。
3. 平らな耐熱容器に2.を広げ、塩、こしょう、粉チーズの順にふりかけ、バターをのせる。
4. 3.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル] [調理] で加熱する。

手動の場合の加熱時間（約13分）	
レンジ	グリル
約3〜4分	約10〜13分

使用する付属品	位置
角皿 	中段



レンジグリル 手 動 〈約13分〉1人分 約130kcal

フライドポテト

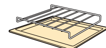
材料（2人分）

じゃがいも ----- 2個（200g）
サラダ油 ------- 大さじ1
（オリーブオイル）
塩・こしょう ---- 各少々

作りかた

1. じゃがいもは皮をきれいに洗い、くし形（6等分）に切る。
2. 1.を水にさらし、ザルにあけてよく水気をきり、ペーパータオルなどでよくふく。
3. ビニール袋に油、2.を入れ、よくふって全体をなじませる。
4. 付属の角皿に角網をのせ、3.を並べる。
5. 4.を中段に入れ、[レンジグリル] [手動] で、レンジ約5〜6分、グリル約8〜10分で加熱する。
※焦げの具合を見て、グリル加熱の途中で裏返す。
できあがりに、塩、こしょうをする。

加熱時間（約13分）	
レンジ	グリル
約5〜6分	約8〜10分

使用する付属品	位置
角皿＋角網 	中段



レンジグリル　調 理(自動)　〈約10分〉1人分 約205kcal

アスパラの肉巻き

材料（2人分）

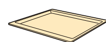
アスパラガス (半分に切る)--- 4本(100g)
豚しゃぶ用ロース肉 --------- 8枚(120g)
塩・こしょう ---------------- 各少々
細切りチーズ --------------- 30g

☆小さく刻んだトマトに塩、こしょうをするだけで、
彩りもきれいなおいしいソースになります。
お弁当のおかずにもどうぞ。

作りかた

1. 肉を広げ、塩、こしょうをする。
2. 半分にしたアスパラガス2本を両端が出るように1.で巻く。
3. 耐熱容器に2.を並べ、チーズをのせる。
4. 3.を付属の角皿にのせて中段に入れ、
[レンジグリル] [調理] で加熱する。

手動の場合の加熱時間(約10分)	
レンジ	グリル
約2〜3分	約8〜10分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

レンジグリル 調 理(自動) 〈約13分〉1人分 約385kcal

鮭のチャンチャン焼き

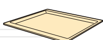
材料（2人分）

生鮭	2切（1切約100g）
キャベツ（一口大に切る）	100g
ピーマン（細切り）	2個
にんじん（ななめ薄切り）	1/2本（50g）
玉ねぎ（薄切り）	1/4個（50g）
もやし	100g
サラダ油	大さじ1
A みそ（みそによって塩加減が違うので調整してください）	大さじ2～4
A 酒	大さじ1
A みりん	大さじ1
A 砂糖	小さじ2～3
バター	大さじ1～2

作りかた

1. 付属の角皿の上で野菜とサラダ油をよく混ぜ合わせる。
2. 1.の上に生鮭を並べ、よく混ぜ合わせたAをかけ、小さく切ったバターをのせる。
3. 2.を角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル][調理]で加熱する。
4. 加熱が終了したら、鮭をほぐして、全体に混ぜ合わせる。

手動の場合の加熱時間（約13分）	
レンジ	グリル
約3～5分	約10～12分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

☆北海道名物チャンチャン焼き、切って混ぜて焼くだけです。付属の角皿でそのまま食卓にどうぞ。

レンジグリル　調 理(自動)　〈約12分〉1人分 約35kcal

たけのこのつけ焼き

材料（2人分）

たけのこ（水煮）---------- 1個(200g)
A　酒 ------------------ 大さじ1
　しょうゆ ------------ 大さじ2
　かつおだし顆粒 ----- 小さじ1
木の芽または粉山椒 ----- 適量



作りかた

1. たけのこは縦半分にして3等分くらいのくし型に切り、縦に筋目を入れる。
2. ビニール袋に1.とAを入れ、約15分つけ込む。
3. 付属の角皿に角網をのせ、2.を並べる。
4. 3.を中段に入れ、[レンジグリル] [調理] で加熱する。できあがりに、木の芽または粉山椒をかける。

手動の場合の加熱時間（約12分）	
レンジ	グリル
約2〜3分	約10〜12分

使用する付属品	位置
角皿＋角網	中段

レンジグリル　手 動　〈約11分〉1本 約355kcal

焼きいも

材料

さつまいも（直径5〜6cm）----- 1本（約300g）



作りかた

1. さつまいもはよく洗い、水につけておく。
2. 付属の角皿の上にのせ、1.を水気がついたままのせる。
3. 2.を中段に入れ、[レンジグリル] [手動] で、レンジ約6〜8分、グリル約5〜7分で加熱する。

加熱時間（約11分）	
レンジ	グリル
約6〜8分	約5〜7分

使用する付属品	位置
角皿	中段

レンジグリル 調 理(自動) 〈約28分〉1本 約1380kcal

ミートローフ

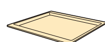
材料(1本分)

A	合挽き肉	300g
	玉ねぎ(みじん切り)	中1個(200g)
	にんじん(約5mm角切り)	1/2本(60g)
	パン粉(牛乳につけて、ふやかしておく)	45g
	牛乳	大さじ1
	卵	M1個
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	ナツメグ	少々
	ベーコン	5枚(80g)

作りかた

1. ボウルにAを入れて、混ぜ合わせ、よく練る。
2. 付属の角皿にベーコンを少しずつ重ねてしき、1.をのせてくるむ。
3. 2.を中段に入れ、[レンジグリル][調理]で加熱する。
4. 加熱が終了したら、角皿を取り出して前後を入れ替える。
5. 時間ボタンを押し、約10〜15分加熱を延長する。
   加熱が終了したら、そのまま庫内に約5分放置する。

手動の場合の加熱時間(約28分)	
レンジ	グリル
約5〜7分	約8~10分+約10~15分+約5分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

☆玉ねぎとにんじんのシャキシャキ感が新しい簡単ミートローフです。
シャキシャキ感がお好みでない方は、玉ねぎとにんじんをレンジにかけてからどうぞ。

レンジグリル　手 動　〈約32分〉1本 約1265kcal

ローストポーク



材料（1本分）

豚ロース肉（かたまり）	500g
塩	小さじ1/2
こしょう	小さじ1/2
ローズマリー	2〜3本
セージ	2〜3本
タイム（あれば）	2〜3本

作りかた

1. 豚ロース肉のまわりに塩、こしょうをすり込むようにつける。
2. 付属の角皿の上にオーブンシートをしいてハーブをのせ、その上に1をのせる。
3. 2.を中段に入れ、[レンジグリル] [手動] で、レンジ約8〜10分、グリル約14〜15分で加熱する。加熱が終了したら、そのまま庫内に約10分放置する。(仕上がりをみて時間を調節する)
※肉の大きさ、温度などの条件によって、仕上がりが変わるので、加熱が足りない場合は、時間ボタンで加熱を延長してください。

☆ハーブを肉の上にのせると、ハーブだけ焦げてしまうので、下にしきこんでください。

加熱時間（約32分）	
レンジ	グリル
約8〜10分	約14〜15分+約10分

使用する付属品	位置
角皿	中段

レンジグリル　調 理(自動)　〈約14分〉1人分 約335kcal

フレッシュトマトソースハンバーグ

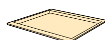
材料（２人分）

A	合挽き肉	200g
	玉ねぎ（みじん切り）	中1/2個(100g)
	パン粉	15g
	卵	M1個
	塩	小さじ1/3〜2/3(お好みで)
	こしょう	少々
	ナツメグ	少々
	トマトケチャップ	小さじ1
B	プチトマト (小なら2つ切り、大なら4つ切り)	小さかったら15個、 大きかったら10個
	にんにく（すりおろす）	小さじ1/2
	塩	小さじ1/2
	砂糖	ひとつまみ(小さじ1/8)
	フレッシュバジル	適量

作りかた

1. ボウルにAを入れて、よく混ぜ合わせ、
   ２等分にして小判型にする。
2. Bを合わせておく。
3. 深めの耐熱容器にAを入れ、Bをまわりに散らす。
4. 3.を付属の角皿にのせて中段に入れ、
   [レンジグリル] [調理] で加熱する。

手動の場合の加熱時間(約14分)	
レンジ	グリル
約4〜6分	約10〜12分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

☆ハンバーグとソースが
一緒に調理できる手間なしメニューです。

オーブン　予熱なし　〈約20分〉1人分 約85kcal

白身魚のホイル焼き

材料（2人分）

たら（甘塩）---------------- 2切（1切約80g）
玉ねぎ（薄切り）------------ 中1/4コ（50g）
にんじん（短冊切り）-------- 20g
えのき -------------------- 50g
しめじ（小房に分ける）----- 25g
バター -------------------- 少々
レモン（スライス）---------- 2枚

作りかた

1. アルミホイル（約25cm×30cm）を広げてバターをぬり、たらをのせる。
2. 1.の上に玉ねぎ、にんじん、えのき、しめじ、レモンをのせて包む。
3. 2.を付属の角皿に並べて、中段に入れ、[オーブン] [予熱なし] 250℃で約20〜25分加熱する。

加熱時間（約20分）	使用する付属品	位置
オーブン（予熱なし） 250℃　約20〜25分	角皿	中段



グリル 〈約13分〉 1人分 約75kcal

海老の香草焼き

材料（２人分）

殻つきえび	8尾(1尾約20g)
バター（4等分）	10g
塩・こしょう	各少々
にんにく（みじん切り）	小さじ1
パセリ（粗みじん切り）	大さじ1

作りかた

1. えびの背から包丁を入れ、背ワタを取っておく。
2. 耐熱容器にえびが重ならないように並べ、バターを上にのせる。
3. 塩、こしょうをし、にんにく、パセリを散らす。
4. 3.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[グリル]で約13～15分加熱する。

加熱時間（約13分）
グリル
約13～15分

使用する付属品	位置
角皿	中段

グリル 〈約19分〉1人分 約160kcal

さけ焼き



材料（2人分）

塩さけ ----- 2切(1切約80g)

加熱時間（約19分）

グリル　約14～16分+約5～7分

使用する付属品

角皿+角網　位置／中段

作りかた

1. 付属の角皿にアルミホイルをしき、角網をのせ、さけを並べる。
2. 1.を中段に入れ、[グリル]で約14～16分加熱する。
3. 加熱が終了したら、角皿を取り出してさけを裏返し、庫内に戻す。
4. 時間ボタンを押し、約5～7分加熱を延長する。

グリル 〈約20分〉1人分 約235kcal

塩さば焼き



材料（2人分）

塩さば ----- 2切(1切約80g)

加熱時間（約20分）

グリル　約15～17分+約5～7分

使用する付属品

角皿+角網　位置／中段

作りかた

1. 付属の角皿にアルミホイルをしき、角網をのせ、さばを並べる。
2. 1.を中段に入れ、[グリル]で約15～17分加熱する。
3. 加熱が終了したら、角皿を取り出してさばを裏返し、庫内に戻す。
4. 時間ボタンを押し、約5～7分加熱を延長する。

☆塩さばの他、あじの開き2枚（1枚100g）でも焼くことができます。
加熱時間も同様です。

グリル 〈約20分〉1人分 約345kcal

さんまの塩焼き



材料（2人分）

さんま----- 2尾(1尾約160g)
塩 ---------------------- 少々

加熱時間（約20分）

グリル　約15〜17分+約5〜7分

使用する付属品

角皿+角網　位置／中段

作りかた

1. さんまは2つに切って塩をふり、約20〜30分おく。
2. 付属の角皿にアルミホイルをしき、角網をのせ、1.を並べる。
3. 2.を中段に入れ、[グリル]で約15〜17分加熱する。
4. 加熱が終了したら、角皿を取り出してさんまを裏返し、庫内に戻す。
5. 時間ボタンを押し、約5〜7分加熱を延長する。

グリル 〈約13分〉1人分 約250kcal

ぶりの照り焼き



材料（2人分）

ぶり---------2切(1切約80g)
A しょうゆ---- 大さじ1・2/1
A みりん------大さじ1・2/1

加熱時間（約13分）

グリル　約8〜10分+約5〜7分

使用する付属品

角皿+角網　位置／中段

作りかた

1. ぶりをAに約30分つけ込む。
2. 付属の角皿にアルミホイルをしき、角網をのせ、ぶりを並べる。
3. 2.を中段に入れ、[グリル]で約8〜10分加熱する。
4. 加熱が終了したら、角皿を取り出してぶりを裏返し、庫内に戻す。
5. 時間ボタンを押し、約5〜7分加熱を延長する。

☆ぶりの代わりにいか1はい(約200g)でも焼くことができます。
いかの場合は、3.[グリル]の加熱時間を約10〜12分にしてください。

レンジグリル　手 動　〈約12分〉1人分 約165kcal

シーフードミックスの香草バター焼き

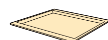
材料（2人分）

シーフードミックス	100g
A 白ワイン	大さじ1
A バター	大さじ2
A パセリ（みじん切り）	大さじ2
A 塩・こしょう	各少々
A にんにく（すりおろす）	小さじ1
フランスパン（厚さ1cm）	2枚

作りかた

1. Aをよく混ぜ合わせておく。
2. 耐熱容器（直径約10cm）2個にフランスパンをしき、シーフードミックスをのせ、その上に1.をのせる。
3. 2.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル][手動]で、レンジ約2分、グリル約10〜12分で加熱する。

加熱時間（約12分）	
レンジ	グリル
約2分	約10〜12分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

☆冷えた白ワインとの相性はばつぐん！

レンジグリル　調 理（自動）　〈約10分〉1人分 約420kcal

トマトのペペロンチーノ風うどん



☆細めのゆでうどんで作りましたが、
昨日の残りのパスタや、そうめんでも大丈夫です。

材料（2人分）

プチトマト（半分に切る）	12個
オリーブオイル	大さじ2
ドライガーリック	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
砂糖	ひとつまみ
鷹のつめ（細かくちぎる）	1〜2本（お好みで）
ゆで細うどん（ほぐす）	2玉（200g×2）
バジル	4枚（3g）

作りかた

1. 付属の角皿にバジル以外の材料を入れてよく混ぜ合わせる。
2. 1.を中段に入れ、[レンジグリル] [調理] で加熱する。
3. できあがりに、ちぎったバジルをのせ、
   お好みでオリーブオイルをかけてよく混ぜ合わせる。

手動の場合の加熱時間（約10分）	
レンジ	グリル
約4〜6分	約6〜8分

使用する付属品	位置
角皿	中段

オーブン 予熱なし 〈約40分〉1人分 約555kcal

パエリア

材料（2人分）

	米（洗わない）	1合（150g）
A	玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（90g）
A	ホールトマト缶（ざく切り）	1/2カップ
A	水	200mL
A	白ワイン	大さじ2
A	サフラン（あれば）	0.2g
A	固形スープの素	1個
A	にんにく（おろす）	小さじ1/2
	とりもも肉（一口大）	150g（一口大）
	えび（尾を残して殻をむく）	4尾（1尾20g）
	あさり	10個
	パプリカ赤（約2cm角切り）	1/4個（30g）
	パプリカ黄（約2cm角切り）	1/4個（30g）
	いんげん（半分に切る）	3本（20g）
	オリーブオイル	大さじ1



☆レモンをかけるとさらにおいしく召しあがれます。

作りかた

1. 鍋にAを入れて一度煮とかす。
2. 直径25cm、深さ4～5cm程度の耐熱容器に米を入れ、とり肉を並べ、あつあつの1.をまわし入れる。
3. 2.の上にえび、あさり、パプリカ、いんげんを並べ、オリーブオイルをかけて、上面をアルミホイルでおおう。
4. 3.を付属の角皿にのせて中段に入れ、［オーブン］［予熱なし］250℃で、約35～40分加熱する。加熱が終了したら、そのまま庫内で約5分蒸らす。

加熱時間（約40分）	使用する付属品	位置
オーブン（予熱なし） 250℃　約35～40分＋むらし約5分	角皿	中段

レンジグリル　手動　〈約15分〉1人分 約300kcal

焼きリゾット

☆器で混ぜて焼くだけ。
野菜たっぷりの
お手軽ご飯メニューです。

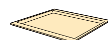
材料（2人分）

ご飯（冷めたもの）------------- 150g
トマト（約1cm角切り）--------- 小1個（160g）
ズッキーニ（約1cm角切り）---- 1/2本（100g）
玉ねぎ（みじん切り）------------ 1/4個（50g）
しめじ（小房に分ける）---------- 1/4株（25g）
にんにく（すりおろす）---------- 1かけ（6g）
コンソメ顆粒------------------ 大さじ1/2
白ワイン --------------------- 大さじ2
水---------------------------- 150mL
オリーブオイル ---------------- 大さじ1
粉チーズ --------------------- 大さじ4～5

作りかた

1. 深めの耐熱容器に粉チーズ以外の材料を入れ、
   よく混ぜ合わせる。
2. 1.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル]
   [手動]で、レンジ約7～9分、グリル約8～10分で加熱する。
   できあがりに粉チーズをふり、全体に混ぜ合わせる。

加熱時間(約15分)	
レンジ	グリル
約7～9分	約8～10分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

レンジグリル 調 理(自動) 〈約14分〉1人分 約360kcal

カニとアスパラのクリームドリア

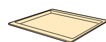
材料（２人分）

市販のホワイトソース	1/2カップ
カニ（缶詰）	小1/2缶（50g）
生クリーム	大さじ2
アスパラガス（斜め切り）	2本（50g）
玉ねぎ（薄切り）	1/８個（25g）
水	大さじ２
こしょう	少々
コンソメ顆粒	小さじ１
白ワイン	大さじ１
ご飯（冷めたもの）	110g
ピザ用チーズ	大さじ２

作りかた

1. 深めの耐熱容器にチーズ以外の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 平らにならし、チーズをのせる。
3. 2.を付属の角皿にのせて中段に入れ、
   ［レンジグリル］［調理］で加熱する。

手動の場合の加熱時間（約14分）	
レンジ	グリル
約4〜5分	約10〜12分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

☆チーズやカニ缶によって
塩分がかわります。
お味見をして加減してください。

レンジグリル　調 理（自動）　〈約13分〉1人分 約425kcal

焼きおにぎり（みそ・しょうゆ）

材料（1人分）

おにぎり（冷めたもの）-- 2個（1個120g）
みそ ------------------ 小さじ1
酒 -------------------- 小さじ1
しょうゆ -------------- 小さじ1

作りかた

1. みそと酒を混ぜ合わせておく。
2. おにぎりに練りみそとしょうゆをぬる。
3. 付属の角皿に角網をのせ、2.を並べる。
4. 3.を中段に入れ、[レンジグリル] [調理] で加熱する。



☆七味や粉山椒など、お好きなものをふってお試しください。

手動の場合の加熱時間（約13分）		使用する付属品	位置
レンジ 約3～4分	グリル 約10～12分	角皿＋角網	中段

レンジグリル　手 動　〈約9分〉1人分 約555kcal

しょうが焼き丼

材料（1人分）

豚ロース肉（薄切り）------- 3～4枚（100g）
しょうが（すりおろす）----- 小さじ1
にんにく（すりおろす）----- 小さじ1/2
りんご（すりおろす）------- 大さじ1
しょうゆ ------------------ 大さじ1
片栗粉 -------------------- 小さじ1
みりん -------------------- 小さじ1/2
ご飯（冷めたもの）-------- 150～200g

作りかた

1. ビニール袋にご飯以外の材料を入れ、よくもみ込む。
2. 耐熱容器にご飯を入れ、1.を汁ごとのせる。
3. 肉をご飯をかくすように広げる。（焼くと肉が縮みます）
4. 3.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル] [手動] でレンジ約3～4分、グリル約6～8分で加熱する。



☆肉をそのままご飯にのせるのは抵抗があるかもしれませんが、レンジグリル加熱だからできるあっという間の簡単メニューです。ねぎや海苔をトッピングしてどうぞ。

加熱時間（約9分）		使用する付属品	位置
レンジ 約3～4分	グリル 約6～8分	角皿	中段

レンジグリル 手動 〈約8分〉1人分 約590kcal

ビタミン焼きカレー

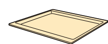
材料（1人分）

レトルトカレー（または昨日のカレー）-------- 1パック
ブロッコリー（小房に分ける）---------------- 5房（40g）
ミディトマト（6等分のくし型に切る）--------- 1個（60g）
ピザ用チーズ ------------------------------- 20g
ごはん（冷めたもの）------------------------ 150g

作りかた

1. 器に、ごはんを入れる。
2. ごはん全体にかかるようにカレーをかけ、周りにブロッコリーとミディトマトをのせ、最後にチーズを散らす。
3. 2.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル][手動]で、レンジ4～5分、グリル約4分で加熱する。

加熱時間（約8分）	
レンジ 約4～5分	グリル 約4分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

レンジグリル 調 理(自動) 〈約12分〉1人分 約425kcal

スパニッシュオムレツ

材料(2人分)

卵	M3個
パプリカ赤(約1cm角切り)	1/4個(50g)
ピーマン(約1cm角切り)	1個(30g)
じゃがいも(うすい短冊切り)	1個(100g)
玉ねぎ(みじん切り)	1/8個(30g)
ベーコン(約1cm角切り)	1枚
生クリーム	1/2カップ(100mL)
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々

作りかた

1. 直径20cm、深さ5cm程度の耐熱容器に卵を溶き、生クリームを混ぜる。
2. 全ての材料を入れて、よく混ぜ合わせる。
3. 2.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル][調理]で加熱する。
※ふくらむので、材料が半分位の高さになる器をお使いください。

手動の場合の加熱時間(約12分)	
レンジ	グリル
約6～7分	約6～8分

使用する付属品	位置
角皿	中段

オーブン　予熱なし　〈約28分〉1人分 約100kcal

茶碗蒸し



材料（2人分）

とりささみ	40g
酒・塩	各少々
干ししいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る）	2枚
かまぼこ（厚さ5mm）	2切
えび（殻をむき、背ワタを取る）	2尾
ぎんなん（缶詰）	2個
卵	M1個
A だし汁	180mL
A しょうゆ	小さじ1/2
A 塩	少々
みつば	適量

作りかた

1. ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。
2. ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。
   よく混ぜ合わせてこす。
3. 器に1.、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて
   2.を静かにそそぎ、ふたをする。
4. 3.を付属の角皿にのせて、庫内底面に置き、
   [オーブン][予熱なし]160℃で、約28～33分加熱する。
5. 加熱後、みつばをのせてふたをしておく。
   ※固まらないときは、様子を見ながら時間ボタンで加熱を
   延長してください。

加熱時間（約28分）
オーブン（予熱なし） 160℃　約28～33分

使用する付属品	位置
角皿	底面

オーブン　予熱なし　〈約17分〉1人分 約300kcal

ささみ大葉フライ

材料（2人分）

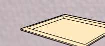
とりささみ	4枚（1枚30g）
大葉	8枚
柚子こしょう	大さじ1
酒	小さじ4
薄力粉	大さじ1
溶き卵	大さじ1
パン粉	1カップ
サラダ油（オリーブオイル）	大さじ2

☆柚子こしょうと大葉で
香り豊かな和の料理になりました。

作りかた

1. ささみに塩と酒をふりかけてしばらくおく。
2. 1.に柚子こしょうをぬり、大葉で巻く。
3. 2.に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
4. 付属の角皿にオーブンシートをしき、3.を並べる。
5. 4.に油を少量ずつ均一にかけ、中段に入れる。
6. [オーブン] [予熱なし] 250℃で、約17～19分加熱する。

加熱時間（約17分）
オーブン（予熱なし）
250℃　約17～19分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

オーブン 予熱なし 〈約15分〉 1人分 約160kcal

海老フライ

材料（2人分）

えび	4尾（1尾50g）
塩・こしょう	各少々
薄力粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	1/2カップ
サラダ油（オリーブオイル）	大さじ1



作りかた

1. えびは尾の一節を残して殻をむき、ようじ等で背ワタをとる。
   丸まらないように腹側に4〜5ヶ所切り込みを入れる。
2. えびに塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
3. 付属の角皿にオーブンシートをしき、2.を並べる。
4. 3.に油を少量ずつ均一にかけ、中段に入れる。
5. [オーブン] [予熱なし] 250℃で約15〜16分加熱する。

☆えびの代わりに、さけ 2切（1切80〜100g）でも
作ることができます。
さけの場合は、加熱時間を約17〜19分にしてください。

加熱時間（約15分）	使用する付属品	位置
オーブン（予熱なし） 250℃　約15〜16分	角皿	中段

オーブン　予熱なし　〈約18分〉1枚 約1605kcal

フォカッチャ



材料（1枚分）

強力粉	200g
薄力粉	100g
塩	小さじ1（5g）
砂糖	小さじ1
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）	小さじ1（4g）
オリーブオイル	大さじ2
ぬるま湯（40℃ぐらい）	180～190mL
A オリーブオイル	大さじ2
A 水	大さじ1
A 塩	少々
ローズマリー	2枝

作りかた

1. ロールパン（P45）の1～6と同様にして生地を作る。このとき、ロールパンのバターの代わりに、オリーブオイルを使い、一次発酵を［オーブン］［予熱なし］［発酵］30℃で約40～50分とする。
2. 台に粉をふり、生地をめん棒で四角くのばし、オーブンシートをしいた付属の角皿にのせ、混ぜ合わせたAを半量ぬる。
3. 2.を中段に入れ、［オーブン］［予熱なし］［発酵］30℃で、約20～30分発酵させる。（二次発酵）
4. 生地がひとまわり大きくなったら、同じ間隔で指でしっかりと穴を開ける。
5. ローズマリーをちぎって散らし、軽く押さえる。
6. 5.を中段に入れ、［オーブン］［予熱なし］220℃で約18～20分焼く。できあがりに、残しておいたAをはけで表面にぬり、あら熱をとる。

加熱時間（約18分）
オーブン（予熱なし）
220℃　約18～20分

使用する付属品	位置
角皿	中段

オーブン 予熱なし 〈約18分〉1個 約130kcal

ロールパン

材料（9個分）

強力粉 ---------- 200g
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）---------- 3g
砂糖 ---------- 30g
塩 ---------- 小さじ1/3(2g)
卵M1/2個（割りほぐす）＋牛乳（40℃）---------- 140～150mL
バター（やわらかくしておく）---------- 20g
サラダ油（ボウルにぬるもの）---------- 少々
溶き卵 ---------- 1/2個

加熱時間（約18分）
オーブン（予熱なし）
180℃　約18～20分

使用する付属品	位置
角皿	中段

パン生地作りのコツとポイント

● 牛乳はあたためて

約40℃にあたためたものを使います。
冷蔵庫から出したばかりの冷たい牛乳を使うと、ふくらみが悪くなります。

● こね上げた温度は

28℃前後が最適。生地がこの温度になるようにしてこね上げます。
夏場など室温が高いときは、ボウルを2重にし、下に水を入れてこね上げます。

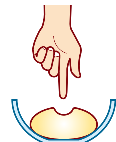
● 発酵のときは

生地が乾燥しないように、ラップをかけたり、霧吹きを忘れずに。
また、発酵時間はあくまでもめやすです。
季節、室温などにより異なります。
ドアを開け、ふくらみ具合の様子を見ながら加減します。
また、生地が乾燥していたら、霧吹きを追加します。

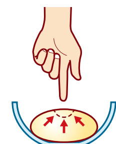
● 一次発酵後の発酵の目安

一次発酵後、生地が2～2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて、発酵具合を見ます。

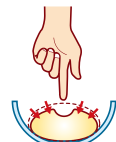
発酵良好
指穴がそのまま残る
発酵完了



発酵不足
指穴がすぐに戻る
●かたく重いパンになる
発酵時間を追加する



発酵過剰
周囲にしわができ、沈んでしまう
●パサついたパンになる
次回は発酵時間を短めにする※



※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用してください。

1.


2.


3.


5.


6.


8.


9.


10.


11.


作りかた

1. ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。
2. 生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。
3. 表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。生地を丸くまとめる。
4. 油を薄くぬったボウルに入れて霧吹きをし、ラップをかける。付属の角皿にのせ、底面に置く。[オーブン] [予熱なし] [発酵] 40℃で約40～60分発酵させる。(一次発酵)
5. 生地が2～2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。
6. 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。
7. 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で9等分にする。
8. 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10～15分休ませる。(ベンチタイム)
9. 生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。
10. 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧吹きをする。
11. 角皿を中段に入れ、[オーブン] [予熱なし] [発酵] 40℃で、約20～40分、2～2.5倍に発酵させる。(二次発酵)
12. 角皿を取り出し、生地の表面に溶き卵をぬる。
13. 角皿を中段に入れ、[オーブン] [予熱なし] 180℃で、約18分～20分焼く。

オーブン　予熱なし　〈約40分〉8等分の1切 約305kcal（仕上げ用フルーツは除く）

スポンジケーキ

☆デコレーション
生クリームを粉糖を加えながら、泡立て、最後にホワイトラム酒を少し混ぜると、プロのような味になります。スポンジ全体にぬり、フルーツを飾ります。
まわりに、スライスしたフルーツをぐるっと貼ると、多少生クリームが上手にぬれなくても、大丈夫！

加熱時間（約40分）	使用する付属品	位置
オーブン（予熱なし） 160℃　約40～42分	角皿 	底面

材料（直径21㎝）

＜スポンジケーキ＞

薄力粉	120g
砂糖	120g
卵（室温にもどす）	M4個
バター	20g
牛乳	大さじ1
バニラエッセンス	少々

＜シロップ＞

砂糖	大さじ1
水	大さじ2
ブランデー	大さじ1

＜仕上げ用フルーツ＞

イチゴ、ブルーベリー ラズベリーなど	適量

＜ホイップクリーム＞

生クリーム	300mL
砂糖	30g
バニラエッセンス・ラム酒	各少々

ホイップクリームの作りかた



1.ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。
2.とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を入れ、角が立つまで泡立てる。

シロップの作りかた

1.砂糖と水を合わせて［レンジ］［手動］600Wで約30秒加熱する。
2.あら熱がとれたらブランデーを入れる。

※スポンジケーキ（直径18cm）の場合
薄力粉90g、砂糖90g、卵M3個、
バター15g、牛乳小さじ2、
オーブン（予熱なし）160℃、加熱時間約35～37分

作りかた（共立て法）

1. 型にサラダ油をぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。
2. ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。
3. 2.に砂糖を入れ、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
   最後の1～2分は弱を使い、大きい泡を消す。
4. 3.にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら入れ、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる。）
5. 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
   [レンジ] [手動] 600Wで約30～40秒加熱して溶かす。
6. 4.に5.を入れ、手早く混ぜる。
7. 6.を型に流し、表面をならす。
   型をトントンたたいて大きい泡を抜く。
8. 7.を付属の角皿にのせて庫内底面に置き、
   [オーブン]「予熱なし」160℃で、約40～42分焼く。
   竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。
   ★焼き足りないときは、様子を見ながら時間ボタンで延長してさらに焼く。
9. 焼き上がったら、焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約10cmから1度落として空気を抜く。底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。
10. スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。
    ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
    表面全体にホイップクリームをぬり、
    残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

3.


4.


8.


オーブン　予熱なし　〈約20分〉1枚 約50kcal

クッキー

材料（20個分）

バター（やわらかくしておく）	50g
砂糖	40g
卵黄	M1個分
バニラエッセンス	少々
A 薄力粉	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2

チョコチップ入り　チョコチップなし

作りかた

1. Aを合わせてふるう。
2. ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵黄、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。
3. 2.にAを入れてサックリと混ぜ、20コに分けて丸める。
4. 付属の角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
   3.を並べてフォークの背で約6㎜の厚さにする。
5. 4.を中段に入れ、[オーブン] [予熱なし] 160℃で、約20～22分焼く。
   ※おこのみで、チョコチップ50gを加えてもできます。

加熱時間（約20分）	使用する付属品	位置
オーブン（予熱なし） 160℃　約20～22分	角皿	中段

オーブン　予熱なし　〈約20分〉8等分の1切 約295kcal

ロールケーキ



☆クリームとフルーツたっぷりで、
かわいいロールケーキです。
寝かして盛り付けてください。

材料（1本分）

薄力粉 ---- 80g
砂糖 ---- 80g
卵 ---- M3個
バター(食塩不使用) ---- 30g

キウィフルーツ(6～8等分) ---- 1個
シロップ漬け黄桃(半割し、更に4～6等分) ---- 1個分
種なしドライプルーン(等分) ---- 5～8粒

＜シロップ＞
水 ---- 30g
砂糖 ---- 30g
ラム酒 ---- 大さじ1/2
［レンジ］［手動］600Wで約30秒～1分加熱する。
冷めたらラム酒を加える。

＜ホイップクリーム＞
生クリーム ---- 200mL
砂糖 ---- 大さじ3
ラム酒 ---- 大さじ1/2
ボウルに入れしっかり泡立てる。

作りかた(下ごしらえ)

- バターは耐熱容器に入れてラップをし、
  ［レンジ］［手動］600Wで約20～30秒加熱する。
- 付属の角皿にサラダ油をぬる。
  オーブンシートを角皿よりも大きめに切り、四隅に切込みを入れて、
  角皿にしく。(油をぬっておくと、紙がずれなくなる。)

加熱時間(約20分)	使用する付属品	位置
オーブン(予熱なし) 170℃　約20～21分	角皿	中段

作りかた

1. スポンジケーキ(P47)の2～4と同様にして生地を作る。
2. 1.に溶かしバターを加えて手早く混ぜ、オーブンシートをしいた角皿に生地を流し入れ、平らにならす。
3. 2.を中段に入れ、[オーブン]「予熱なし」170℃で約20～21分焼く。
4. 焼きあがったら、固く絞ったふきんの上に、焼けた面を下にして置き、オーブンシートをはがし、もう1枚の固く絞ったふきんをかけて、あら熱をとる。
5. 4.の上下を入れ替え、焼けた面のふきんをはがして、平行に約5cm間隔で浅く切れ目を入れ、はけで生地全体にシロップをしみ込ませる。
6. 巻き終わりを残してホイップクリームをぬり、フルーツを並べて手前から巻く。ふきんを巻いたまま冷蔵庫でしばらく冷やす。

オーブン 予熱なし 〈約33分〉8等分の1切 約235kcal

ベイクドチーズケーキ

材料(直径18cm)

<ビスケット地>

ビスケット	50g
バター	40g

<フィリング>

	クリームチーズ	200g
	卵	M2個
	砂糖	50g
A	コーンスターチ	20g
A	レモンの皮(すりおろす)	少々
A	レモン汁	大さじ1
A	生クリーム	大さじ4

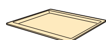
作りかた

(下ごしらえ)・バターは耐熱容器に入れてラップをし、[レンジ] [手動] 600Wで約20～30秒加熱する。
・卵は卵黄と卵白に分けておく。

1. ビスケットはビニール袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。
2. 1.を直径18cmケーキ型の底にはりつけ、冷蔵庫で冷やす。
3. クリームチーズは耐熱容器に入れ、[レンジ]「手動」600Wで約30秒～1分加熱し、泡立て器でクリーム状になるまでよく混ぜる。卵黄とAを入れて混ぜ合わせる。
4. 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、砂糖を入れてさらに泡立てる。3.を入れてゴムべらでサックリと混ぜる。
5. 2.の型に4.を流して表面をならし、型をトントンたたいて大きい泡を抜く。
6. 5.を付属の角皿にのせて庫内底面に置き、[オーブン]「予熱なし」170℃で、約33～37分焼く。
7. 焼き上がったらケーキのあら熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。型の周囲をトントンたたき、型からはなして取出す。



加熱時間(約33分)
オーブン(予熱なし) 170℃　約33～37分

使用する付属品		位置
角皿		底面

☆ビスケットは甘みの少ない物を使います。

オーブン　予熱なし　〈約50分〉18等分の1切 約115kcal

フルーツケーキ

材料（パウンド型1本分）

バター［食塩不使用］（やわらかくしておく）---- 100g
砂糖 ---- 80g
卵 ---- M2個
A（合わせてふるっておく）
A　薄力粉 ---- 100g
　ベーキングパウダー ---- 小さじ1
　シナモン、ジンジャー、ナツメグ、
　クローブ（各パウダー）---- 各小さじ1/8

B（ラム酒をかけ、時々混ぜる）
B　レーズン、クランベリー ---- 各20g
　種なしドライプルーン（半分に切る）---- 30g
　ドライアプリコット（半分に切る）---- 20g
　ドライフィグ［白イチジク］（半分に切る）---- 20g
　ラム酒 ---- 大さじ1
くるみ（ローストする）---- 20g

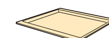


作りかた

1. 金属製のパウンド型(約18cm×8cm)にサラダ油をぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。
2. ボウルにバターを入れ、泡立て器で混ぜてクリーム状にする。
3. 砂糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜる。
4. 溶いた卵を少しずつ加え、その都度、よく混ぜる。
5. AとB(汁ごと)とくるみを4.に加え、ゴムべらで混ぜ、型に入れる。
6. 5.を付属の角皿の中央に縦にのせ、庫内底面に入れて［オーブン］「予熱なし」160℃で約50～60分焼く。
※材料を倍にして、2つの型を角皿に縦に2個置いても、同じ時間で焼くことができます。

☆Bのフルーツ類は、5に混ぜる前に、汁から取り分けて薄力粉（分量外）をまぶしておくと、フルーツを均一にケーキに散りばめることができます。

加熱時間（約50分）
オーブン（予熱なし）
160℃　約50～60分

使用する付属品	位置
角皿 	底面

オーブン 予熱なし 〈約55分〉20等分の1切 約250kcal

ブラウニー



材料(約25㎝×20㎝)

ブラックチョコレート(細かく砕く)	300g
くるみ (ローストする)	100g
バター (やわらかくしておく)	140g
砂糖	140g
卵	M3個
バナナ	3本
ラム酒	大さじ2
薄力粉	120g
ココア	40g
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	小さじ1/2
ラム酒 (塗る用)	適量

作りかた

(下ごしらえ)

・深めの耐熱容器(約25cm×20cm)にサラダ油をぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

・バナナは、2本をあらみじんにし、1本を輪切りにする。

1. ボウルにバターを入れ柔らかくなるまで泡立て器で混ぜ、砂糖を加え白くなるまでよく混ぜる。
2. 1.に溶いた卵を少しずつ加え、あらみじんにしたバナナとラム酒を加え、さらに混ぜる。
3. 薄力粉、ココア、ベーキングパウダー、塩を合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ合わせる。
4. くるみの半量、チョコレートを加えて、切るように混ぜ合わせ、耐熱容器に入れる。残りのバナナとくるみを飾る。
5. 4.を付属の角皿にのせて庫内底面に入れ、[オーブン] [予熱なし] 180℃で約55～60分焼く。
   ※熱いうちに、ラム酒をぬり、あら熱が取れたら耐熱容器からはずす。

☆2．3日寝かすと、味がなじんでおいしくなります。
密封して冷蔵庫に入れておきましょう。
金属バットで作るときは加熱時間を約5～10分短くします。

加熱時間(約55分)
オーブン(予熱なし)
180℃　約55～60分

使用する付属品	位置
角皿	底面

オーブン 予熱なし 〈約33分〉1個 約145kcal

シュークリーム

材料（9個分）

<シュー皮>

A 水	60mL
A バター	30g
薄力粉（ふるう）	40g
溶き卵	約M1・1/2個分
粉砂糖	適量

<カスタードクリーム>

牛乳	300mL
B 薄力粉	15g
B コーンスターチ	15g
B 砂糖	70g
卵黄	M2個分
バター	20g
バニラエッセンス	少々
ラム酒	適量

作りかた

1. カスタードクリームを作る。(P53参照)
2. 大きめの耐熱容器にAを入れてラップをする。
   [レンジ] [手動] 600Wで約2分、沸とうするまで加熱する。
3. 2.に薄力粉を入れ、木じゃくしで勢いよく混ぜる。
   生地が耐熱容器の底からはがれるようになったら
   [レンジ] [手動] 600Wで約1分加熱する。

3.



4.



シュークリームの
作りかたつづき

4. 3.のあら熱がとれたら、溶き卵１コ分を入れ、
   容器の周囲につかなくなるまで混ぜる。
   さらに残りの卵を少しずつ入れ、木じゃくしですくって、
   ゆっくり落ちるくらいの固さになったら入れるのをやめる。
5. 付属の角皿にアルミホイルをしき、4.を絞り袋に入れて
   直径3cmに9個絞り出し、表面に霧吹きをする。
6. 5.を中段に入れ、[オーブン]「予熱なし」180℃で、
   約33～37分焼く。焼きあがったら、すぐにアルミホイルから
   はずして冷ます。
7. シュー皮の横に切りこみを入れ、カスタードクリームを詰める。
   表面に粉砂糖を茶こしでふる。

カスタードクリームの作りかた

1. 耐熱容器に牛乳を入れ、[レンジ]「手動」600Wで
   約3分加熱する。
2. 別の耐熱容器にBを合わせてふるい、
   1.を少しずつ入れながら泡立て器でよく混ぜる。
3. 2.に卵黄を入れて混ぜ、[レンジ]「手動」600Wで
   約2分加熱する。途中で１～２回かき混ぜる。
4. 3.が熱いうちにバター、バニラエッセンスを
   入れて混ぜる。あら熱が取れたら、
   お好みによりラム酒を入れる。

加熱時間（約33分）	使用する付属品	位置
オーブン（予熱なし） 180℃　約33～37分	角皿	中段

レンジグリル　手動　〈約15分〉1個 約205kcal

焼きりんご

材料（2個分）

りんご ------------ 2個（1個約260g）
A
- バター -------- 10g
- グラニュー糖 -- 大さじ1
- シナモン ------ 小さじ1

<飾り用（あれば）>
シナモンスティック
フレッシュミント

☆ソフトフリーズで
シャーベット風にしても
おいしく召しあがれます。

作りかた

1. りんごは底を抜かないようにして芯をくり抜く。
2. Aを混ぜ合わせ、半分ずつりんごの穴につめ、
   浅めの耐熱容器にのせる。
3. 2.を付属の角皿にのせて庫内底面に置き、[レンジグリル][手動]で、
   レンジで7～8分、グリルで8～9分で加熱する。
4. 飾りにシナモンスティック、ミントを添える。

加熱時間（約15分）		使用する付属品	位置
レンジ 約7～8分	グリル 約8～9分	角皿	底面

オーブン　予熱なし　〈約20分〉8等分の1切 約295kcal

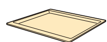
ナッツシリアルバー

材料（角皿1枚分）

A	薄力粉	75g
	ココア	小さじ1・1/2
	ベーキングパウダー	小さじ1・1/2
	バター（角切り）	75g
	ブラウンシュガー または砂糖	75g
	はちみつ	大さじ3
B	オートミール	100g
	ミックスナッツ	80g
	レーズン	40g

作りかた

1. Aは合わせてふるう。
   Bのレーズン・ナッツは粗く刻む。
2. ボウルにバターと砂糖を入れ、湯せんにかけて溶かし、はちみつを加えて混ぜ、あら熱をとる。
3. 2.にA、Bを加えて混ぜ、オーブンシートをしいた付属の角皿に広げる。
4. 3.を中段に入れ、[オーブン] [予熱なし] 180℃で、約20～22分焼く。
5. あら熱がとれたら、棒状に切り分ける。

加熱時間（約20分）	使用する付属品	位置
オーブン（予熱なし） 180℃　約20～22分	角皿 	中段

レンジグリル 調 理(自動) 〈約17分〉 1人分 約320kcal

ツナのグラタン

材料 (4人分)

A	ツナ (缶詰)	1缶(80g)
	ミックスベジタブル	1カップ(120g)
	卵黄	M2個分
	玉ねぎ (みじん切り)	1個(200g)
	塩・こしょう	各少々
	レモン汁	小さじ1
	マヨネーズ	80g
卵白		M2個分
マヨネーズ		30g

作りかた

1. 直径25cm、深さ4～5cm程度の耐熱容器にAを全て入れ、よく混ぜ合わせて平らにならす。
2. 1.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル]「調理」で加熱する。
3. できあがる頃に、卵白を角が立つくらいに泡立て、マヨネーズを入れて手早く混ぜる。
4. 加熱が終了したら、角皿を取り出して、1.の上に均一にのせ、庫内に戻す。
5. 時間ボタンを押し、約5～6分加熱を延長する。

☆とてもリーズナブルなメニューです。
泡立てた卵白にマヨネーズを手早く混ぜて、
すぐに焼くのがコツです。スフレ感がアップします。

手動の場合の加熱時間(約17分)	
レンジ	グリル
約4～6分	約8～10分+約5～6分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

レンジグリル　調 理(自動)　〈約13分〉1人分 約485kcal

ラザニア

材料 (2人分)(約15㎝×27㎝)

ラザニア	50g
バター (型にぬる)	適量
ミートソース (市販品)	1/2缶(150g)
ナチュラルチーズ	40g

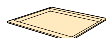
＜ホワイトソース＞

バター	25g
薄力粉	20g
牛乳	300mL
塩・こしょう	各少々

作りかた

1. ラザニアはゆで、冷水にとって冷ます。
2. ホワイトソースを作る(右記参照)
3. グラタン皿にバターをぬり、ラザニア、ホワイトソース、ミートソースの順に3回重ね、一番上にチーズをのせる。
4. 3.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル] [調理] で加熱する。

手動の場合の加熱時間(約13分)	
レンジ	グリル
約5〜6分	約8〜10分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

ホワイトソースの作りかた

1. 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ [レンジ] [手動] 600Wで約1分10秒〜1分20秒加熱する。
2. 1.を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れて [レンジ] [手動] 600Wで約6〜7分加熱する。
   途中で2〜3回混ぜ、できあがりに塩、こしょうをし、味をととのえる。

レンジグリル　調 理(自動)　〈約13分〉1人分 約510kcal

マカロニグラタン

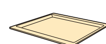
材料(2人分)

	マカロニ (ゆでて油をからめる)	50g
A	とり肉 (一口大に切る)	50g
A	玉ねぎ (薄切り)	中1/4コ(50g)
A	むきえび	50g
A	白ワイン・バター	各大さじ1/2
	マッシュルーム (スライス)	小1/2缶
	塩・こしょう	各少々
	バター (型にぬるもの)	適量
	ナチュラルチーズ (または粉チーズを適量)	40g
	ホワイトソース	ラザニアと同量

作りかた

1. ホワイトソースを作る。(P56参照)
2. 耐熱容器にAを入れ、ラップをして
   [レンジ] [手動] 600Wで約2〜3分加熱する。
   マッシュルーム、塩、こしょうを入れて混ぜる。
3. 半量のホワイトソースでマカロニと2.をあえる。
4. グラタン皿にバターをぬり、3.を入れる。
   残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。
5. 4.を付属の角皿にのせて中段に入れ、
   [レンジグリル] [調理] で加熱する。

手動の場合の加熱時間(約13分)	
レンジ	グリル
約5〜6分	約8〜10分

使用する付属品	位置
角皿 	中段

オーブン 予熱なし 〈約15分〉1枚 約1075kcal

手作りピザ

材料（1枚分）

＜生地＞

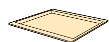
強力粉	150g
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/3
ぬるま湯（40℃ぐらい）	80mL
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）	小さじ1
バター（やわらかくしておく）	10g

＜具＞

プチトマト	15個
ピザ用チーズ	100g
トマト水煮缶（トマトのみスプーンでつぶす）	トマトのみ大さじ4
塩	小さじ1/4
バジル	3本

作りかた

1. ロールパン（P44）の1～6と同様にしてピザ生地を作る。
   （ロールパンの「卵＋牛乳」の代わりに、ぬるま湯を使う）
2. 生地を丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。
3. 台に粉をふり、生地をめん棒で四角くのばし、
   オーブンシートをしいた付属の角皿にのせる。
4. つぶしたトマトに塩を混ぜて3.にぬり、
   チーズ、切ったプチトマトをのせる。
5. 4.を中段に入れ、[オーブン] [予熱なし] 250℃で
   約15～17分焼く。
   できあがりにちぎったバジルを散らす。

加熱時間（約15分）	使用する付属品	位置
オーブン（予熱なし） 250℃　約15～17分	角皿 	中段



☆ナポリではトマトソースではなく水煮のトマトをぬります。
さっぱりしておいしいです。お試しください。



丸くの伸ばして焼くこともできます。

グリル 〈約10分〉1個 約120kcal

焼きもち



材料（4個分）

もち ------------------------ 4個（1個50g）

加熱時間（約10分）

グリル　約10～12分

使用する付属品

角皿＋角網　位置／中段

作りかた

1. 付属の角皿に角網をのせ、もちを並べ、中段に入れる。
2. ［グリル］で約10～12分加熱する。

※ おもちによって、膨らみ方や焼き色のつき方が異なるので、様子を見ながら加熱してください。

グリル 〈約7分〉1枚 約130kcal

トースト



材料（2枚分）

食パン（6枚切り）------------------------ 2枚

加熱時間（約7分）

グリル　約5～6分＋約2～3分

使用する付属品

角皿＋角網　位置／中段

作りかた

1. 付属の角皿に角網をのせ、食パン2枚を横に並べ、中段に入れる。
2. ［グリル］で約5～6分加熱する。
3. 加熱が終了したら、角皿を取り出して食パンを裏返し、庫内に戻す。
4. 時間ボタンを押し、約2～3分加熱を延長する。

※ 冷凍食パンの場合は約1分長く設定して、様子を見ながら加熱してください。

オーブン　予熱なし　〈約13分〉

冷蔵ピザ



材料（1枚分）

冷蔵ピザ（市販）-------------- 1枚（約22cm）

加熱時間（約13分）

オーブン（予熱なし）　250℃　約13～15分

使用する付属品

角皿　位置／中段

作りかた

1. 付属の角皿に冷蔵ピザをのせ、中段に入れる。
2. ［オーブン］［予熱なし］250℃で約13～15分焼く。

※ 調理時間はめやすです。パッケージの説明に従って調節してください。

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295　埼玉県深谷市小前田 1728-1



ZT945Z609H01＊